

땅콩버터

사십시오

아무 상표나 16온스에서 18온스 병에 들은 땅콩버터를 사십시오.

creamy, chunky, plain, honey roasted 중에서 선정하십시오.



사지 마십시오

- 잼, 젤리, 또는 초코렛을 넣은 것.
- 다량으로 포장하지 않고 파는 것.
- 고메(gourmet) 또는 즉석에서 만든 것.
- 유기식품
- 저지방

건조한 콩, 완두콩 또는 렌틸(lentils)

사십시오

아무종류의 건조한 완두콩, 콩종류 또는 렌틸(lentils)을 사십시오. 유기농품도 허용합니다.

포장하지 않은 것이나 봉지에 넣은 것에서 선정하십시오.



사지 마십시오

- 캔용
- 스프(soup)용

아기용 휘몰라

사십시오

수표에 게시되어 있는 상표나 종류만 사십시오.



사지 마십시오

- Enfamil LIPIL
- Enfamil ProSobee LIPIL
- Similac Advance
- Isomil Advance

아기용 시리얼

사십시오

이런 상표만 사십시오:

8온즈 또는 16온즈 상자 중에서 선정하십시오.



사지 마십시오

- 아기용 시리얼에 과일이나 휘몰라를 가한 것.
- 통조림한 아기용 시리얼

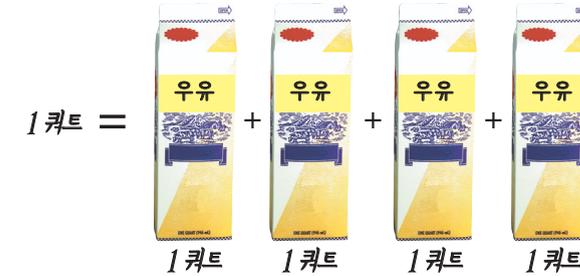
우유

사십시오

수표에 제시한 금액까지 아무 상표나 워(WIC)이 승인한 우유를 합해서 사십시오.

다음과 같이 영양가를 높인 우유에서 선정하십시오:

- Whole (5% 까지)
- Reduced Fat 2%
- Low Fat 1%
- Fat Free
- Non-Fat
- Skim
- Lactose Free
- Lactose Reduced
- Lactaid
- Acidophilus
- Kosher
- Organic
- Skim Deluxe
- Trim Deluxe
- Skim Royal
- Skim Supreme



수표에 게시되어 있을 경우는 분말우유도 허용됩니다.

사지 마십시오

- 맛을 가한 우유
- 유리병에 넣은 우유
- 생우유 또는 저온살균하지 않은 우유
- 두유 또는 미(쌀)유

수유하는 여성을 위한 당근 및 튜나 (참다랭이)

사십시오

아무 상표의 큰당근이나 작은 당근을 사십시오. 유기농품도 허용합니다. 통조림한 당근 냉동당근



사지 마십시오

- 야채, 쪄서 또는 맛을 가한 것.

모유가
최고입니다!



사십시오

물이나 기름에 통조림한 아무 상표의 튜나(참다랭이)를 사십시오.

Solid white, solid albacore, chunk white, chunk light 중에서 선정하십시오.



사지 마십시오

- 생튜나(참다랭이)
- 훈제하거나 맛을 가한 튜나(참다랭이)
- 특정다이어트용 튜나(참다랭이)
- 주머니로 포장한 것이나 간식용 팩의 튜나(참다랭이)



워싱턴주
워(WIC) 프로그램
워(WIC) 식품

유효일

2003년 4월 1일 - 2006년 3월 31일

워싱턴주 워(WIC)
프로그램은 기회균등한
제공자이며 고용주입니다.

치즈

사실시오

수표에 제시한 금액까지 아무 상표나 워(WIC)이 승인한 치즈를 합해서 사십시오.

다음과 같이 순수한 덩어리 치즈에서 선정하십시오:

- Cheddar (mild, medium or sharp, 노란색 또는 흰색)
- Kraft Deluxe American (조각으로 잘라놓지 않은)
- Monterey Jack
- Mozzarella (whole or part-skim)
- String Cheese (여러개가 들어있거나 하나씩 포장한 하얀 치즈만)
- Swiss

16온즈 = 1 파운드 = 1 파운드



무지방, 저지방 및 "light" 치즈도 허용합니다.

사지 마십시오

- 염소치즈 •유기치즈
- 썰었거나, 채로 썰었거나, 굵게 갈았거나 네모로 쪼그마 게 잘라놓은 치즈
- 특별 치즈 •생 치즈 또는 저온살균하지 않은 치즈

씨리얼

사실시오

다음과 같은 씨리얼만 사십시오:



워(WIC) 씨리얼 중 아무 씨리얼이나 합해서 36온즈 미만을 선정하십시오.

$$9\text{온즈 상자} + 9\text{온즈 상자} + 9\text{온즈 상자} + 9\text{온즈 상자} = 36\text{온즈}$$

$$15\text{온즈 상자} + 1\text{ 파운드, 2온즈 상자} = 33\text{온즈}$$

$$1\text{ 파운드, 5온즈 상자} + 9\text{온즈 상자} = 30\text{온즈}$$

주스

사실시오

이런 상표들만 사십시오:

워(WIC) 수표에 제시한 금액까지 농축냉동주스나 캔이나 병에 들어있는 순수주스를 합해서 선정하십시오.

칼슘을 첨가한 주스도 승인하나 아기용으로는 권장하지 않습니다.

10온즈, 11.5온즈 또는 12온즈 (농축냉동주스)



46온즈 (프라스틱병)



46온즈 (캔)



계란

사실시오

아무 상표의 카톤이거나, 작거나, 중간이거나, 크거나 상관없이 흰계란 12개를 사십시오.



사지 마십시오

- 누런계란 •수태란 •유기계란
- 특종계란

워(WIC) 수표 사용법

- 귀하의 워(WIC) 수표에 제시한 금액의 워(WIC)이 승인한 식품을 선정하십시오.
- 워(WIC) 수표에 제시한 식품을 모두 사지 않아도 된다는 것을 기억해 두십시오.
- 귀하가 구입하는 품목에서 워(WIC) 식품을 구별하십시오.
- 각 워(WIC) 수표의 식품을 구별하십시오.
- 계산대에 도착하면 귀하의 워(WIC) 수표를 계산원에게 주십시오.
- 계산원이 구입액을 수표에 기입한 후에 두번째 서명란에 서명하십시오.
- 현금으로 지불하지 마십시오. 현금으로 받거나 레인чек(rain check)을 받지 마십시오.
- 워(WIC) 수표 사용법, 귀하의 진료원에서 워(WIC) 식품을 사피하는 방법, 워싱턴주 워(WIC) 사무실 또는 가게 매내저에 대한 질문에 대한 답을 받으십시오.

워싱턴주 보건부
워(WIC) 프로그램 주사무실
1-800-841-1410

DOH-Publication # 961-179 KO